

10月 給食献立表
(Bグループ)
新潟市立亀田中学校

☆☆ 5日はアルビde給食 ☆☆

アルビde給食は、アルビレックス新潟のトップ選手が昼食をとる「オレンジカフェ」のメニューから組み合わせたものです。選手は試合で消費したエネルギーを補給するだけでなく、体づくりの材料として食事から栄養とっています。選手と同じく、中学生のみなさんは日々の活動で消費するエネルギーだけでなく、成長に必要な栄養を食事からとる必要があります。選手と同じメニューで、必要な栄養を体に取り入れましょう！！



日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・ 海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・ 砂糖	6群(脂質) 油脂	
1 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 812 kcal
	かきたまスープ	豆腐 卵		こまつな	えのきたけ ねぎ	でん粉		たんぱく質 33.5 g
	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	しいたけ	でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	脂質 27.0 g
	なし				なし			食塩相当量 2.4 g
2 日 (金)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 749 kcal
	ごまみそ汁	豆腐 みそ		こまつな にんじん	ねぎ	じゃがいも	ごま	たんぱく質 28.5 g
	鮭チーズフライ	鮭	チーズ			パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉	油	脂質 23.8 g
5 日 (月)	五色漬け		昆布	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	砂糖		食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 781 kcal
	卵スープ	豆腐 卵	わかめ		ねぎ えのきたけ	でん粉		たんぱく質 35.7 g
6 日 (火)	鶏むね肉の南蛮漬け	鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ	でん粉 砂糖	油	脂質 22.0 g
	小松菜と もやし中華和え	アルビde給食		こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま油	食塩相当量 2.7 g
	アルビゼリー(みかん)				みかん	砂糖		
	牛乳		牛乳					
7 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 750 kcal
	もずくスープ	豆腐	もずく	こまつな	えのきたけ ねぎ			たんぱく質 29.3 g
	アーモンド入り ちりめんじゃこの佃煮		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	脂質 23.5 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 3.1 g
8 日 (木)	牛乳		牛乳					
	カレー味ごはん					米	油	エネルギー 849 kcal
	鶏肉とあさりの クリームソース	鶏肉 あさり 白いんげん豆	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	ホワイトルウ(小麦)	ホワイトルウ(乳) 油	たんぱく質 36.0 g
	ツナとﾌﾟﾛｯｸﾘｰのサラダ	ツナ(魚)		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		油	脂質 26.7 g
9 日 (金)	ぶどう(2粒)				ぶどう			食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 771 kcal
	もち麦入り野菜スープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	もち麦	油	たんぱく質 31.0 g
13 日 (火)	チーズ風ソース入り ハンバーグ(乳不使用)	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	豚脂 油	脂質 28.5 g
	シャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	油	食塩相当量 3.8 g
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 778 kcal
14 日 (水)	豚汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも こんにゃく		たんぱく質 34.9 g
	ほっけの塩焼き	ほっけ						脂質 20.7 g
	昆布豆	大豆	昆布			砂糖		食塩相当量 2.9 g
	学給だいふく	豆乳	寒天		いちご	砂糖 もち米 上新粉(米) でん粉	油	
15 日 (木)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 826 kcal
	じゃがいもの オイスタソース煮	凍り豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	たんぱく質 27.2 g
	春巻	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるさめ でん粉 小麦粉 砂糖 米粉	油 豚脂 ショートニング	脂質 25.8 g
14 日 (水)	風味漬け		くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが			食塩相当量 2.5 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉		
	牛乳		牛乳					
	菜めし	削り節(魚)		ひろしまな だいこんな みすな		米 砂糖		エネルギー 752 kcal
15 日 (木)	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ	こんにゃく		たんぱく質 23.2 g
	さといもコロッケ	豚肉			ねぎ	さといも じゃがいも 砂糖 でん粉 パン粉(小麦)	豚脂 油	脂質 24.9 g
	ごま入り白菜漬け		昆布		はくさい きゅうり		ごま油 ごま	食塩相当量 3.1 g
	牛乳		牛乳					
15 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 786 kcal
	すきやき	牛肉 豚肉 焼き豆腐		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	たんぱく質 32.6 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	脂質 26.2 g
	アーモンドキャベツ				キャベツ きゅうり		アーモンド	食塩相当量 2.5 g
15 日 (木)	牛乳		牛乳					

16日 (金)	ごはん					米		エネルギー	822 kcal
	白菜と打ち豆のみそ汁	打ち豆 みそ		こまつな	えのきたけ はくさい	じゃがいも		たんぱく質	32.3 g
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが にんにく	砂糖 でん粉		脂質	30.2 g
	くきわかめのきんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 油	食塩相当量	3.0 g
	牛乳		牛乳						
19日 (月)	ごはん					米		エネルギー	840 kcal
	けんちん汁	豆腐		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく	油	たんぱく質	34.7 g
	豚肉のネギみそ焼き	豚肉 みそ			ねぎ にんにく	砂糖		脂質	29.5 g
	コーン入りひたし			こまつな	もやし とうもろこし			食塩相当量	3.2 g
	アーモンド						アーモンド		
20日 (火)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		エネルギー	817 kcal
	野菜汁	生揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく		たんぱく質	30.7 g
	白身魚たつた揚げ	たら			しょうが	でん粉	油	脂質	24.9 g
	切り干し大根のナムル			こまつな にんじん	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま油	食塩相当量	2.3 g
21日 (水)	さつまいもと 栗のタルト	豆乳			とうもろこし	さつまいも 砂糖 米粉	ショートニング 栗 油		
	牛乳		牛乳						
	マーボー丼(ごはん)					米		エネルギー	846 kcal
	マーボー丼(具)	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質	37.4 g
	ごま酢あえ	ツナ(魚)		こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	脂質	29.1 g
22日 (木)	りんご				りんご			食塩相当量	2.5 g
	牛乳		牛乳						
	合唱祭のため給食なし								
23日 (金)	わかめごはん		わかめ			米 砂糖		エネルギー	845 kcal
	白玉汁	鶏肉		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ えのきたけ	白玉もち(もち米) こんにゃく		たんぱく質	24.4 g
	焼き栗コロッケ				とうもろこし	じゃがいも さつまいも 砂糖 パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉	栗 油	脂質	27.0 g
	もやしと油揚げの ごまドレッシングあえ	油揚げ		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量	3.0 g
	牛乳		牛乳						
26日 (月)	ゆで中華					小麦粉		エネルギー	871 kcal
	みそラーメンスープ	豚肉 みそ		にんじん にら	もやし ねぎ にんにく しょうが メンマ		油 ごま油	たんぱく質	36.6 g
	大根とわかめのサラダ		わかめ		だいこん きゅうり とうもろこし		油	脂質	24.6 g
	ミニ揚げパン (アーモンド)		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング 油 アーモンド	食塩相当量	4.5 g
	牛乳		牛乳						
27日 (火)	ごはん					米		エネルギー	769 kcal
	さつまい	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さつまいも こんにゃく		たんぱく質	31.6 g
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖		脂質	21.8 g
	チーズ入りきりざい	納豆	チーズ	こまつな にんじん	きゅうり だいこん	砂糖		食塩相当量	2.5 g
	牛乳		牛乳						
28日 (水)	ポークカレーライス(ごはん)					米		エネルギー	855 kcal
	ポークカレーライス (ソース)	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ(乳なし・小麦なし)	油	たんぱく質	28.6 g
	チキンカツ	鶏肉				でん粉 パン粉(米粉)	油	脂質	29.0 g
	ごま入り福神あえ			にんじん しそ	キャベツ だいこん なす れんこん しょうが	砂糖	ごま	食塩相当量	3.1 g
	牛乳		牛乳						
29日 (木)	まいたけごはん	鶏肉		にんじん	ごぼう まいたけ	米 砂糖	油	エネルギー	782 kcal
	小松菜のみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	ねぎ	じゃがいも		たんぱく質	31.4 g
	ししゃもフライ(2本)		ししゃも			パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉 砂糖	油	脂質	29.1 g
	塩もみ			にんじん	キャベツ きゅうり			食塩相当量	3.4 g
	チーズ		チーズ						
30日 (金)	牛乳		牛乳						
	ハヤシライス(ごはん)					米		エネルギー	830 kcal
	ハヤシライス(ソース)	牛肉 豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも ハヤシルウ(乳なし・小麦なし)	油	たんぱく質	24.6 g
	ひじきサラダ	ハム	ひじき		キャベツ きゅうり とうもろこし		油	脂質	24.7 g
	ハロウィンデザート	豆乳		かぼちゃ		砂糖		食塩相当量	3.3 g
	牛乳		牛乳						
新潟市の基準値		エネルギー 800 kcal	たんぱく質 30.0 g	※物資の流通状況や感染症等の発生により献立内容を変更することがあります。 アレルギー対応に変更が生じる場合は別途お知らせします。					
		脂 質 24.9 g	食塩相当量 2.5 g						



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。

また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

「食欲の秋」
「味覚の秋」です



いろいろな味を
経験して
みましょう♪

食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。





給食時間にできること



1

協力して準備をし、
食べる時間を確保
する



食べているときも
時間を意識しましょう



2

自分が食べ切れる
量に調整する



体に必要な量を
知ることも大切です



3

食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を
目指しましょう

